

# WEWE NI MWASILIANI WA KAYA KWA KISA CHA COVID-19, NINI SASA?

Mwongozo huu ni wa watu waliotambulishwa kama **Mwasilani wa Kaya** wa COVID-19. Hii inafanuliwa kama mtu anayeishi katika nyumba sawa na mtu aliyeambukizwa COVID-19.

## Ishara na dalili za COVID-19

Dalili za kawaida zaidi za virusi vya korona ni homa na kikohozi, upungufu wa pumzi, kupoteza uwezo wa kuonja ladha/kunusa, vidonda vya kooni, maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa, baridi,kuhara, na kichefuchefu/kutapika. Dalili hizi pia zinaweza kutokana na maradhi mengi. Ukiwa na homa au dalili zozote, haimaanishi kuwa una COVID-19, lakini unafaa kuwasiliana na mhudumu wako wa afya mara moja kwa ajili ya kipimo cha COVID-19.

## Kipindi cha Ufuatiliaji

**Epuka maeneo yenye umati, shughuli za umma, na ukae mbali na wengine katika kipindi chako cha ufuatiliaji.** Hii inamaanisha kuwa unafaa kukaa nje ya maeneo ya umma ambapo mgusano wa karibu na wengine unaweza kutokea (mfano, vituo vya ununuzi, ukumbi wa filamu, viwanja), maeneo ya kazi, shule na mipangilio mingine ya darasani, na maeneo ya usafiri wa umma (mfano, basi, gari la moshi, teksi) kwa kipindi cha kipindi chako cha ufuatiliaji isipokuwa ikiidhinishwa na idara ya afya ya jimbo au ndani.

Waasilani wa kaya kwa kisa cha COVID-19 kilichothibitishwa watahitaji kujifutilia na kukaa kwenye karantini katika kipindi cha muda wa maambukizo hayo NA kwa siku 14 baada ya kisa hicho kuondolea katika kujitenga. Kuna chaguo kwa waasilani wa kaya ili kupunguza idadi ya siku ambazo watahitaji kukaa karantini kufutilia mfiduo na mtu aliyeambukizwa na COVID.

- Ikiwa utaendelea **kutokuwa na dalili**, unaweza kupunguza kipindi chako cha karantini kutoka siku 14 hadi **siku 10** baada ya kisa kuachiliwa kutoka kwa kujitenga.
- Ukipimwa na kupatikana kuwa **huna maambukizo** ya kipimo cha kirusi cha COVID-19 (PCR au antijeni ya haraka), unaweza kupunguza karantini yako hadi **siku sabab** baada ya kisa kuachiliwa kutoka kwenye kujitenga. Kipimo hiki kinaweza kukusanya si mapema ya kabla ya saa 48 kabla ya tarehe yako ya kutoka karantini, hivyo mapema zaidi unayoweza kupimwa ni siku ya sita baada ya tarehe ya mfiduo wako wa mwisho. Lazima uendelee kukaa karantini huku ukisubiri majibu.

Baada ya kuondoka kwenye karantini, unafaa

- Kufutilia dalili hadi siku 14 baada ya mfiduo.
- Ukiwa na dalili, jitenge mara moja na uwasiliane na mamlaka yako ya ndani ya afya ya umma au mto huduma ya afya.

Vaa barakoa, kaa angalau futi 6 kutoka kwa wengine, nawa mikono yako, epuka na umati, na uchukue hatua nyingine ili [kuzuia msambao wa COVID-19](#).

Kikokotoo cha karantini kinaweza kupatikana katika [health.nd.gov/covidcalculator](http://health.nd.gov/covidcalculator).

Ukiwa mgonjwa na kupimwa kipimo cha COVID-19 katika kipindi hiki na kupatikana kuwa **Una ugonjwa huo**, basi kipindi chako cha kujitenga kutaanza. Utaachiliwa kutoka katika hali ya kujitenga baada ya siku kumi kupita tokea dalili zako zilipoanza NA hauna homa ( $<100.4^{\circ}\text{F}$ ) kwa saa 24 bila ya kutumia dawa za kupunguza homa NA dalili zinaendelea kupungua. NDDoH itafanya kazi nawe katika kuendeleza ufuatiliaji wako kama kisa cha COVID-19

# WEWE NI MWASILIANI WA KAYA KWA KISA CHA COVID-19, NINI SASA?

kilichothibitishwa. Hata kama huna dalili, unafaa kupimwa kwa sababu wewe ni mwasiliani wa kaya wa kisa cha COVID-19. Kwa kawaida, hii inafaa kufanya siku 5-7 baada ya mfiduo wako wa mwisho unaojulikana. Ukipatikana kuwa **Huna ugonjwa huo**, bado utahitaji kukamilisha kipindi chako cha karantini iliyopendekezwa, kwa sababu inaweza kuchukua hadi siku 14 ili COVID-19 ikue. Wakati wowote mtu mmoja katika kaya atakapokuwa mgonjwa wa COVID-19 na ulikuwa na mgusano wa karibu, utahitaji kuanza upya karantini yako.

Mfano wa Hesabu ya Kipindi cha Karantini kwa Waasiliani wa Kaya:							
1	2	3 Kisa kimearifiwa kuwa na ugonjwa huo.siku ya 1 <sup>ya</sup> karantini kwa waasiliani wa kaya.	4	5	6	7	
8 <b>Siku ya mwisho ya kujitenga @ 11:59PM</b>	9	10	11	12	13	14 Mwasilani wa kaya amepimwa	
15 Ikiwa matokeo ya kipimo yanaonyesha hakuna maambukizo, mwasiliani wa kaya ataondolewa kwenye karantini saa 11:59PM	16	17	18 Mwasiliani wa kaya ambaye hajapimwa na wala haonyeshi dalili zozote huruhusiwa kutoka kwenye karantini kufikia @5:59PM	19	20	21	
22 <b>Waasiliani wa Kaya wanatolewa kutoka Karantini @ 11:59PM</b>	23	24	25	26	27	28	
29	30						

## Angalia hali yako ya joto na dalili

Ni muhimu sana kwako kufuatilia afya yako kila siku ili uweze kuhudumiwa na kutibiwa haraka ukiwa mgonjwa. Kutegemea kinachojulikana kutoka kwa maambukizo mengine ya virusi vya korona, siku 14 ndio muda mrefu zaidi kati ya mfiduo wako wa COVID-19 na dalili zikianza.

- Pima joto lako (tumia ilivyoelekezwa katika maelekezo ya kipimajoto) **mara 2 kwa siku:**
  - **mara moja asubuhi na tena jioni** (ukisahau, pima joto lako mara moja tu ukikumbuka)
- Unafaa pia kuangalia joto lako wakati wowote ukihisi kuwa una homa au kuhisi ni kama una homa.
- Nakili joto lako mara mbili kwa siku, kila siku pamoja na yoyote kati ya dalili zilizoorodheshwa hapa chini.

Iwapo umewahi ( $100.4^{\circ}\text{F}$  au zaidi), kikohozi, upungufu wa pumzi, au dalili nyingine kama vile kupoteza uwezo wa kuonja ladha/kunusa, baridi, vidonda vya kooni, maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa, kuhara au, kichefuchefu/kutapika, unafaa kupimwa COVID-19.

# WEWE NI MWASILIANI WA KAYA KWA KISA CHA COVID-19, NINI SASA?

## Nafaa kufanya nini nikiwa mgonjwa katika kipindi hiki cha ufuatiliaji?

**Isipokuwa ni dharura, USIENDE kwenye kituo cha afya au hospitalini bila kupiga simu kwanza.** Kupiga simu kwanza kutasaidia kituo cha afya au hospitali ili wajiandae kukusalimia na kukutunza kwa njia salama zaidi. Iwapo ni lazima uende hospitalini kabla ya kupiga simu, arifu mfanyakazi mara moja kuwa unafuatiliwa kwa ajili ya COVID-19. Iwapo utakuwa mgonjwa na vipimo kuonyesha kuwa huna ugonjwa huo wakati wowote wa kipindi chako cha kufuatiliwa, bado unahitaji kukamilisha kipindi chako cha karantini.

Unaweza kusalia katika mpangilio wako wa kawaida wa nyumbani huku ukijifuatilia kwa ajili ya COVID-19. Iwapo inawezekana, epuka kutumia bafu kwa pamoja na watu wengine katika kaya. Pia hakikisha kuwa hutumii pamoja vinywaji au vyombo na wengine. Nawa mikono yako kila mara kwa sabuni na maji kwa angalau sekunde 20, hasa baada ya kutumia choo, kabla ya kula, na baada ya kupuliza pua yako, kukohoa, au kupiga chafya. Safisha na kuua viini katika vitu ambavyo vinaguswa mara kwa mara kwa kutumia kinyunyizi cha kawaida au kitambaa. Kwa maswali zaidi ya COVID-19, piga simu kwa nambari ya simu ya afya ya umma ya NDDoH katika 1-866-207-2880, kati ya 8 a.m. na 5 p.m. Jumatatu hadi Jumamosi.